

5月給食予定献立表



竹駒保育園

副食	<p>新年度が始まり、子どもたちは園生活にも少しずつ慣れてきた様子も見られます。この時期はまだまだ体調を崩しやすいので、子どもたちの表情や食欲などの変化に注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。</p>					
	<p>1 ・巣ごもり玉子 ・若布マヨネーズサラダ ・豆麩の味噌汁 ・バナナ</p> <p>2 ・ヒレカツ ・ごまもやし ・なめこ汁 ・いちご</p> <p>3 憲法記念日 ・さつまいも素揚げ ・牛乳 ・フルーツゼリー ・ビスケット</p>					
おやつ	<p>5 こどもの日 ・さつまいも素揚げ ・牛乳</p> <p>6 振替休日 ・さつまいも素揚げ ・牛乳</p> <p>7 ・パイとハムのステーキ ・親子サラダ ・玉葱の味噌汁 ・キウイフルーツ</p> <p>8 ・ひじき玉子 ・ジャーマンポテト ・はんぺんすまし汁 ・ミニトマト</p> <p>9 ・さばのホイル焼き ・ピーンサラダ ・ふのりの味噌汁 ・オレンジ</p> <p>10 手作り弁当の日 ・牛乳</p>					
副食	<p>12 ・鶏真薯 ・ひじきのごま和え ・コンソメスープ ・オレンジ</p> <p>13 ・エビと豆腐のケチャップ炒め ・キャベツの信田煮 ・しめ玉汁 ・バナナ</p> <p>14 ・豚肉の柳川もどき ・若布の酢の物 ・大根汁 ・キウイフルーツ</p> <p>15 ・ちくわの二色揚げ ・味噌ドレッシングサラダ ・吉野汁 ・いちご</p> <p>16 ・ポテトオムレツ ・大根サラダ ・ほうれん草の味噌汁 ・グレープフルーツ</p> <p>17 ・五目納豆 ・さつまいも ・オレンジ煮 ・若布の味噌汁 ・ミニトマト</p>					
おやつ	<p>19 ・りんごジュース ・せんべい</p> <p>20 ・南瓜のスコーン ・牛乳</p> <p>21 ・きなこ揚げパン ・牛乳</p> <p>22 お誕生会 ・五目ふかし ・焼きいか ・ブロッコリーごま酢和え ・若筍スープ・いちご</p> <p>23 ・八宝菜 ・きゅうりと春雨の和え物 ・小松菜の味噌汁 ・グレープフルーツ</p> <p>24 ・じゃが芋そぼろ煮 ・三色ソテー ・豆腐の味噌汁 ・ミニトマト</p>					
副食	<p>26 ・赤魚塩焼き ・カリフラワーのサラダ ・五目うどん ・オレンジ</p> <p>27 ・にらとじゃこのオムレツ ・冷しゃぶ ・春雨スープ ・キウイフルーツ</p> <p>28 ・チキンチキンごぼう ・めかぶの和え物 ・きのこスープ ・バナナ</p> <p>29 ・鶏味噌焼き ・切干大根の炒り煮 ・かき玉汁 ・グレープフルーツ</p> <p>30 ・炒り豆腐 ・小松菜のごま和え ・南瓜の味噌汁 ・いちご</p> <p>31 ・はんぺんのチーズ焼き ・玉葱のカレー炒め ・若布スープ ・ミニトマト</p>					
おやつ	<p>・野菜ジュース ・ビスケット</p> <p>・ストロベリーババロア ・せんべい</p> <p>・マーラーカオ ・牛乳</p> <p>・ケーキ ・牛乳</p> <p>・じゃこトースト ・牛乳</p> <p>・ジョア ・ビスケット</p> <p>・もちもちドーナツ ・牛乳</p> <p>・オートミールクッキー ・牛乳</p> <p>・豆乳ババロア ・せんべい</p> <p>・ホットドッグ ・牛乳</p>					

元気な1日のスタートは朝ごはんから

眠っている間に使われたエネルギーや栄養素の補給、午前中に使うエネルギーや栄養素を体に取り入れるために、朝ごはんをしっかりと食べて元気に1日をスタートさせましょう。

*** 朝ごはんの役割 ***

- 体温を上げることで体が活動的になる。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを送る。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 胃腸が活発になり、便秘解消になる。

×朝ごはんを食べずに、夕食の量を増やすことは間違いです×

朝ごはんを抜くと、1日2回の食事から栄養を摂り込もうとして、太りやすくなります。すると、身体は伸びることより、動かすことにエネルギーを使うので、身長の伸びが鈍くなります。また、食事の回数が減ると、便秘を引き起こしやすくなります。朝ごはんを食べないという悪い習慣はやめましょう。

「赤・黄・緑」を組み合わせたメニューを心がけましょう!

赤
体を温める

焼魚 納豆
ウィンナー 目玉焼き

黄
熱や力のもとになる

ごはん パン

緑
体の調子をとのえる

味噌汁 野菜スープ
サラダ 果物

<今月の平均給与栄養量>

	(未満児)	(以上児)
・エネルギー	491Kcal	386Kcal
・たんぱく質	19.3g	18g
・脂質	17.5g	17.5g